



1年次のみなさん、入学おめでとうございます！2・3年次のみなさん、新年度となり新たな気持ちで張り切っていることでしょう。はやる気持ちはあっても、オーバーペースは禁物。新しい環境、新しい人間関係は、自分が感じる以上に心身の疲れを呼び込みます。年度初めから体調をくずしたり、けがをしてはせっかくのやる気もしぼんでしまうかも。規則正しい生活を送り自分のペースを見失わないよう気をつけてくださいね。

★保健室利用の約束★ 保健室はみんなが利用するところです。ルールを守って使用しましょう。

<p>《目的①》けがをしたときの応急手当 保健室は応急処置をするところなので、持続的な治療はできません。その後の湿布・ばんそうこの交換は各自で行ってください。</p> <p>《目的②》気分が悪くなったとき 様子を見て、少し休めば回復しそうなきは休養しましょう。休養時間は1時間まで、内服薬は出していません。</p> <p>《目的③》心配事・悩み事を相談したいとき 何でも話してみてください。一緒に解決方法を考えていきましょう。</p> <p>《目的④》体の状態・健康のことを知りたいとき 参考になる本・雑誌も常備しています。</p>	<p>《ルール①》先生にことわってから来る 必ず担任や教科の先生に伝えてから来てください。 (緊急時は除く)</p> <p>《ルール②》入室時にあいさつをする 「失礼します」(ドアが閉まっているときはノックする) 「失礼しました」を忘れずに</p> <p>《ルール③》室内では静かに 体調不良で来室している人、休んでいる人への思いやりをもった行動をとりましょう。</p> <p>《ルール④》備品を勝手にさわらない 体温計や計測機器などを使うときは、必ずひと声かけてください。備品は大切に使ってください。</p>
--	---

★健康診断日程予定表★

検査項目	検査日	対象者
身体計測	4 / 1 1 (月)	全生徒
尿検査①	4 / 2 7 (水)	全生徒
	② 5 / 1 3 (金)	前回未提出者・再検査者
	③ 6 / 1 (水)	前回未提出者・再検査者
	※候補日	
心電図検査	4 / 1 9 (火)	1年次
結核検診	4 / 1 4 (木)	1年次
内科検診①	4 / 2 1 (木)	1年1クラス・2年2クラス・3年2クラス
	② 4 / 2 6 (火)	1年3クラス・2年2クラス・3年5クラス
	③ 4 / 2 8 (木)	1年3クラス・2年3クラス
眼科検診	4 / 1 8 (月)	1年次 2・3年次該当者
歯科検診①	6 / 9 (木)	1年3クラス・2年1クラス・3年3クラス
	② 6 / 1 6 (木)	1年2クラス・2年3クラス・3年2クラス
	③ 6 / 2 3 (木)	1年2クラス・2年3クラス・3年2クラス
耳鼻科検診①	6 / 9 (木)	101~104 2・3年次該当者
	② 6 / 1 0 (金)	105~107

※当面、新型コロナウイルス感染症対策として保健室の入り口を2カ所に分けています。
○内科的症状…北側出入口
○けが・書類の提出…南側出入口
相談など



学校医の先生を紹介します

内科：大頭先生・瀧先生
耳鼻科：高麗先生
眼科：大村先生
歯科：西條先生
薬剤師：後藤先生



★朝の検温・健康調査のお願い★

再び新型コロナウイルス感染症が全国的に広がっています。私たちも「感染しない」「広げない」を心がけ、毎朝の検温と健康観察を心がけましょう。

《方法》

- ①登校前に自宅で検温する。
- ②朝の SHR で各自「健康観察表」の記入。
※家庭で検温を忘れた生徒は教室で検温を行う。
- ③体調不良など気になる事項があった場合は、SHR 後すぐに担任に申し出る

～内科検診～	～眼科検診～	
心臓の音や、呼吸の様子を調べます。背骨や胸などの骨が曲がっていないか、皮膚の病気にかかっているか、栄養状態についても調べます。	眼のまわり、まつ毛、まぶた、結膜、角膜などに病気の異常がないか調べます。	
～歯科検診～	～耳鼻科検診～	
虫歯の有無の他、歯並びや噛み合わせの様子、歯ぐきの腫れなどについても調べます。	耳や鼻、のどに異常がないか調べます。※検査の前日には、鼻や耳の掃除をしておきましょう。	
～尿検査～	～結核検診～	～心電図検査～
尿の色や成分(タンパク質や糖、血液)を調べ、病気を早期発見します。 ※名前ラベルは、採尿した後容器に貼るようにしましょう。	「結核」というと昔の病気というイメージがあると思いますが、今でも日本で最大の感染症です。 ※刺繍・ボタンなどついていない無地のTシャツや下着の準備	心臓の中で起こっているかすかな電気の変化をグラフ形で記録し、心臓の動きや様子におかしなところがないか調べます ※力を入れると正確な検査ができないので、体の力を抜く